



IRAKASKUNTZA-GIDA 2023/24

Ikastegia 135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi **Zikl.** Zehaztugabea

Plana GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua **Ikastaroa** 3. maila

IRAKASGAIA

25765 - Kirol Entrenamenduaren Metodologia **ECTS kredituak:** 9

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Irakasgai honek ikasleari kirol entrenamenduaren oinarri teorikoak ematea nahi du entrenamenduaren printzipioetan eta ariketa fisikoaren eta honen egokitzapen prozesuetan oinarrituz. Era berean, gaitasun motore ezberdinak eta hauen oinarritzko entrenamendu metodoak aztertzen dira. Entrenamendu zein txapelketa planifikazioaren oinarriak ezartzen dira eta hauek osatzen dituzten egitura ezberdinak ezagutarazten dira.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Zeharkako gaitasunak
G017: Literatura zientifikoaren irakurketa.

Ikastearen emaitzak G017 zeharkako gaitasunarako:
Ikasleek, kirol entrenamendu eta kirol fisiologiaren inguruko argitarapenak aztertzeko gaitasuna edukiko du, horrela populazio eta errendimendu maila ezberdineko pertsonetan inplementatzeko gaitasuna garatuz.

G018. Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan erabiltzen jakitea.

Ikastearen emaitzak G018 zeharkako gaitasunarako:
Eraginkorki erabiltzen ditu jarduera fisikoen arloko jardun profesionalean ohikoak diren IKT baliabideen oinarritzko funtzioak eta funtzio konplexu batzuk, bere interes arloei lotutakoak bereziki.

Irakasgaiko gaitasun espezifikoak:
G004. Kirol eta jarduera fisikoen efektuak ezagutu eta ulertu gizakiarengan kirol entrenamenduaren ikuspuntutik.

Ikastearen emaitzak G004 zeharkako gaitasunarako:
Ikasleek, gorputzak entrenamendu estimuluetara dauzkan adaptazio mekanismoak ulerteko ditu.

Berariazko gaitasunak
1. Kirol entrenamenduaren aspektu eta printzipio orokorren ezagupena bere aplikazio zuzenerako.
2. Kirol errendimenduan inplikaturiko faktoreak aztertu ikuspuntu biologiko, psikologiko eta egiturazkoa.
3. Gaitasun motore eta hauen entrenamendu sistemak ezagutu eta aplikatu modu egoki batean.
4. Kirol ezberdinen ezaugarriak analizatu prestakuntza beharren arabera.
5. Kirol plangintza egiturak ezagutu eta aplikatu.

Ikastearen emaitzak berariazko 1. gaitasunarako:
Ikasleek, kirol entrenamenduaren funtsezko edukiak aplikatzeko gai izango da.

Ikastearen emaitzak berariazko 2. eta 4. gaitasunarako:
Ikasleek, errendimenduko faktore mugatzaileen diagnostiko bat egiteko gai izango da, kirol ezberdinen ezaugarriak kontuan edukita.

Ikastearen emaitzak berariazko 3. eta 5. gaitasunarako:
Ikasleek, plan entrenamendu sistema ezberdinak aplikatzeko gai izango da ezaugarri motor bakoitzarako.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

ENTRENAMENDUAREN OINARRIAK.
Jatorria eta bilakaera.

PRINTZIBIO OROKORRAK.
Egokitzapenaren hastapena. Egokitzapena bermatzea. Forma espezifikoaren egokitzapena orientatzea.
Entrenamenduaren printzipio pedagogikoak.

NEKEA ETA SUSPERTZEA. Definizioa. Motak. Suspertze prozesuak.



GAITASUN MOTOREAK. Gaitasun motorren sailkapena.

OINARRI METODOLOGIKOAK INDARRAREN ENTRENAMENDURAKO. Kontzeptua. Indarra zehazten duten faktoreak. Indar motak. Entrenamendu sistemak. Denboralizazioa. Ebaluaketa eta aplikazioa. Indar testak

OINARRI METODOLOGIKOAK ERRESISTENTZIAREN ENTRENAMENDURAKO. Kontzeptua. Erlazionaturiko aspektu fisiologikoak. Oinarrizko erresistentzia eta erresistentzia espezifikoak. Entrenamendu sistemak. Denboralizazioa. Erresistentzia testak. Laborategian eta zelaian.

OINARRI METODOLOGIKOAK ABIADURAREN ENTRENAMENDURAKO. Kontzeptua. Abiaduraren agerpenak. Motak. Entrenamendu sistemak. Denboralizazioa. Ebaluaketa eta aplikazioa. Abiadura testak.

OINARRI METODOLOGIKOAK MALGUTASUNAREN ENTRENAMENDURAKO. Kontzeptua. Malgutasunaren faktore mugatzaileak. Motak. Entrenamendu sistemak. Denboralizazioa. Ebaluaketa eta aplikazioa. Malgutasun testak.

KIROL PLANGINTZA ETA ANTOLAKUNTZA PROZESUEI HURBILPENA. Kontzeptua. Faseak. Egiturak. Denboralizazio klasikoa. Gaur egungo joerak.

EGOKITZAPENAREN GERTAKIZUNAK KIROLEAN. Kontzeptua. Motak. Erantzunak eta ariketa fisikoarekiko egokitzapena. Jarduera fisiko eta kirolaren bide metabolikoak. Sustratoen erabilpena eta egokitzapen metaboliko eta muskularrak. Transferentzia energetikoa kirolan zehar: laktatoaren metabolismoa, oxigeno kontsumo, ariketa-ondorengo suspertzea. Ariketarekiko erantzun eta egokitzapen kardiobaskularrak. Egokitzapen ereduak. Egokitzapen teoriak.

METODOLOGIA

Irakasgaiaren edukiak saio magistralen bitartez garatuko dira. Era berean, gelako praktiketan ikasleek zenbait edukietan sakonduko dute.

IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
Ikasgelako eskola-orduak	60		20						10
Horas de Actividad No Presencial del Alumno/a	90		30						15

Legenda: M: Magistrala S: Mintegia GA: Gelako p.
GL: Laborategiko p. GO: Ordenagailuko p. GCL: P. klinikoak
TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia % 90
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 10

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa jarraia:

Gai multzo ezberdinen galdetegiak (%90)

Ikasgaia gainditzeko azterketa guztiak gainditu behar dira (gutxienez 6 punto atera behar dira galdetegi bakoitzean)

Landa eta gela praktiketan landutako edukien lanak (zereginak) binaka burutzea (10%)

Azken ebaluazioa:

Eduki Teorikoen Azterketa (%90)

Landa eta gela praktiketan landutako edukien lanak (zereginak) binaka burutzea(10%)

Deialdiari uko egitea.

1. Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.
2. Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

Ikasleak etengabeko ebaluazioari uko egiten diola jasotzen duen idatzi bat aurkeztu beharko dio irakasgaiaren ardura



duen irakasleari eta, horretarako, bederatzi asteko epea izango du lauhilekoko irakasgaien kasuan edo 18 astekoa urteko irakasgaienean, ikastegiko eskola egutegian zehaztutakoarekin bat lauhilekoa edo ikasturtea hasten denetik kontatzen hasita.

PROTOKOLOA UPV/EHUko EBALUAZIO PROBETAN ETA LAN AKADEMIKOETAN JOKABIDE MAKUR ETA IRUZURREZKOAK ERAGOZTEARI ETA ETIKA AKADEMIKOARI BURUZKOA: Ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzea eginez gero, kalifikazioa ZEROz izango da (0,0- SUSPENTSOA).

EZOHICO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Edukin Teorikoen Azterketa (%90)

Landa eta gela praktikan landutako edukien lanak binaka burutzea(10%)

Ezohiko deialdietan irakasgaia ebaluatzeko sistema bakarra azken ebaluazioa izango da. Ikasleek landa eta gela praktikan landutako edukien lanen(zereginak)soilik gorde ahal izango ditu ikasturtean zehar eskuratutako emaitza positibo bezala (notaren %10).

Deialdiari uko egitea.

1. Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «aurkezteke» kalifikazioa jasoko dute.
2. Etengabeko ebaluazioaren kasuan, ikasleak deialdiari uko egin ahal izango dio irakasgaiaren irakaskuntza-aldia amaitu baino hilabete lehenago, gutxienez. Uko egite hori idatziz aurkeztu beharko zaie irakasgaiaren ardura duten irakasleei.
3. Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

PROTOKOLOA UPV/EHUko EBALUAZIO PROBETAN ETA LAN AKADEMIKOETAN JOKABIDE MAKUR ETA IRUZURREZKOAK ERAGOZTEARI ETA ETIKA AKADEMIKOARI BURUZKOA: Ebaluazioa eta ikasketen ohiko printzipio etikoen urratzea eginez gero, kalifikazioa ZEROz izango da (0,0- SUSPENTSOA).

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

- Bompa, T.O. (2009). Periodization. Illinois: Human Kinetics.
- Naranjo Orellana, J. (2000). Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo. Sevilla: Wanceulen.
- Verjoshanski, I.V. (1990). Entrenamiento deportivo: planificación y programación. Barcelona: Martínez Roca.
- García Manso, J.M. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- Forteza de la Rosa, A. (2005). Teoría, metodología y planificación del entrenamiento: de lo ortodoxo a lo contemporáneo. Sevilla: Wanceulen.
- González Badillo, J.J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Barcelona: INDE
- Navarro Valdivielso, F. (1998). La resistencia. Madrid: Gymnos.
- Platonov, V.N. (2001). La preparación física. Barcelona: Paidotribo

BIBLIOGRAFÍA

Oinarrizko bibliografia

- Campos Granell, J. (2003). Teoría y planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Matvéev, L. (1985). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú: Raduga.
- Naranjo Orellana, J. (2000). Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo. Sevilla: Wanceulen.
- Verjoshanski, I.V. (1990). Entrenamiento deportivo: planificación y programación. Barcelona: Martínez Roca.
- Bompa, T.O. (2009). Periodization. Illinois: Human Kinetics.
- García Manso, J.M. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos.
- Forteza de la Rosa, A. (2005). Teoría, metodología y planificación del entrenamiento: de lo ortodoxo a lo contemporáneo. Sevilla: Wanceulen.
- García Manso, J.M. & Martín Acero, R. (1998). La velocidad: la mejora del rendimiento en los deportes de velocidad. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J.M. (1999). La fuerza: fundamentación, valoración y entrenamiento. Madrid: Gymnos.
- García Manso, J.M. (2006). La resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo. Madrid: Grada Sport Books.
- García-Verdugo Delmas, M. (2008). Planificación y control del entrenamiento de resistencia: software de entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.
- González Badillo, J.J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Barcelona: INDE
- Navarro Valdivielso, F. (1998). La resistencia. Madrid: Gymnos.
- Navarro Valdivielso, F. (2010). Planificación del entrenamiento y su control. Madrid: Real Federación Española de Natación. Área de Formación y Actualización de Entrenadores.
- Platonov, V.N. (2001). La preparación física. Barcelona: Paidotribo
- Wilmore, J.H. (1993). Training for sport and activity: the physiological basis of the conditioning process. Champaign IL: Human Kinetics.



Gehiago sakontzeko bibliografia

- Bompa, T. : Theory and methodology of training. Kendall-Hunt. Iowa. 1990
- Brüggemann, P., Grosser, M. y Zintl, F. : Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Martinez Roca. Barcelona. 1989
- García Manso, J.M., Navarro, M. y Ruiz, J.A. : Planificación del entrenamiento deportivo. Gymnos. Madrid. 1996
- García Manso, J.M. : Alto rendimiento deportivo. La adaptación y la excelencia deportiva. Gymnos. Madrid. 1999
- García Manso, J.M., Navarro, M., Ruiz, J.A. y Acero, R. : La velocidad. Gymnos. Madrid. 1998
- García Manso, J.M. : La fuerza. Gymnos. Madrid. 1999
- Matveiev, L. : El proceso del entrenamiento deportivo. Stadium. Buenos Aires. 1982
- Navarro, F. : La resistencia. Gymnos. Madrid. 1998
- Verjoshanski, I.V. : Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Martinez Roca. Barcelona. 1990
- Volkov, M.V. : Los procesos de recuperación en el deporte. Stadium. Buenos Aires. 1984
- David Joyce, Daniel Lewindon: High Performance Training for Sports. Human Kinetics. 2014.
- Tudor Bompa, Carlo Buzzichelli: Periodization Training for Sports. Human Kinetics. 2015

Aldizkariak

American Journal of Sport Medicine: www.journal.ajsm.org
British Medical Journal: www.bmj.com
Clinical Journal of Sport Medicine: www.cjsportmed.com
Comunidad Virtual de Ciencias del Deporte: www.cdeporte.rediris.es
Journal of Applied Physiology: www.jap.physiology.org
Medicine and Sports Related Links: <http://www.mspweb.com/notable.html>
Nature: www.nature.com
New England Journal of Medicine: www.nejm.org
Pubmed: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
Sport Science: <http://www.sportsci.org/>
The Internet's Fitness Resource: <http://www.netsweat.com/>
The Lancet: www.thelancet.com
Journal of Strength and Conditioning Research
International Journal of Sports Physiology and Performance
Journal of Sports Sciences

Interneteko helbide interesgarriak

<http://www.sportsci.org/>
<http://www.sportsscientists.com/>
<http://marcocardinale.blogspot.com.es/>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
<http://www.inigomujika.com/en/>
<http://www.brianmac.co.uk/index.htm>
<http://www.sportsactivated.com/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
<https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
<http://scholar.google.com/schhp?hl=en>
<http://www.pitt.edu>
<http://www.sobreentrenamiento.com>
<http://www.efdeportes.com>

OHARRAK